

Правила поведения в условиях пандемии коронавируса
(рекомендованы Роспотребнадзором, письмо от 10.03.2020 № 02/3853-2020-27).

1. Соблюдайте личную гигиену:

- мойте как можно чаще и тщательней руки (не менее 20 с.), в том числе с применением антисептических средств;
- реже касайтесь лица
- регулярно проветривайте помещения;
- регулярно обрабатывайте свой телефон (мощный источник инфекции) антисептическими средствами, особенно там, где корпус гаджета соприкасается с лицом. Если есть чехол - то его при обработке нужно снимать и обрабатывать отдельно (а лучше вообще обходиться без него).

2. Соблюдайте общественную гигиену:

- как можно реже выходите в публичные места, избегайте контактов с больными людьми, соблюдайте дистанцию с другими людьми – не менее 1 метра, избегайте поцелуев и рукопожатий, не ешьте еду из общей посуды или упаковки;

- при обнаружении у себя простудного заболевания – немедленно обратитесь к врачу, вызвав его на дом, и строго выполняйте все его рекомендации, не допускайте самолечения, дистанционно сообщите о своем заболевании по месту работы и/или учебы;

- при контакте с заболевшим человеком – дистанционно сообщите об этом по месту работы и/или учебы и организуйте самокарантин не менее чем на две недели. Помните, что соблюдение общественной гигиены каждым – залог безопасности всех!

3. Регулярно контролируйте температуру тела и свое самочувствие. При выявлении повышенной температуры тела и/или появлении первых признаков острой респираторной инфекции, простуды, гриппа – не допускайте самолечения, немедленно обратитесь к врачу, вызвав его на дом, и строго выполняйте все его рекомендации, дистанционно сообщите о своем состоянии по месту работы и/или учебы;

4. Если вы чувствуете признаки простудного заболевания или контактировали с заболевшим человеком – ни в коем случае не выходите на работу или на занятия в образовательной организации! Немедленно обратитесь к врачу, вызвав его на дом, и строго выполняйте все его рекомендации, дистанционно сообщите о своем состоянии по месту работы и/или учебы.

Нужно соблюдать следующие нормы:

- **Мыть руки сразу при возвращении домой.** Также необходимо промыть лицо с мылом, нос с помощью солевого изотонического раствора.

- **Касаться лица можно только в случае, если руки были только что вымыты.** Если воды и мыла нет, можно использовать любое дезинфицирующее средство. Важно, чтобы оно имело спиртовую основу.

- **Надевать маску перед выходом на улицу.** Новую маску нужно надевать каждые 1,5-2 часа. Повторное использование запрещено.

- **Не распускать волосы на улице.** Они будут касаться лица, а значит, риск заражения увеличивается.

- **Не трогать голыми руками дверные ручки, перила, другие предметы и поверхности.** Нужно брать с собой перчатки.

Меры гигиены

Эти меры помогут обезопасить окружающих:

- **Кашлять и чихать нужно с прикрытым ртом.** Необходимо использовать одноразовый платок, либо прикрываться ладонями.

- **Не контактировать со здоровыми людьми.** Нельзя целовать, обнимать окружающих и жать им руки.

- **Не давать домочадцам свои личные средства гигиены.** У каждого должны быть собственные зубная щетка, мочалка, полотенце.

Средства гигиены от коронавируса

Для профилактики недостаточно соблюдать меры гигиены. Нужно еще пользоваться дезинфицирующими средствами.

Доказана эффективность следующих препаратов:

- **изопропилового спирта;**

- **этилового спирта 70%;**

- **хлоргексидина биглюконата 1%.**

Из них можно сделать антисептик. Или можно приобрести дезинфектор из аптеки. Необходимо пользоваться им каждым раз перед выходом на улицу и после.

Инструкция соблюдения

Описанными средствами можно пользоваться по отдельности. Например, изопропиловым спиртом протирать гаджеты и дверные салфетки. Нужно намочить тряпку или салфетку средством, а потом аккуратно протереть поверхность. Главное, чтобы неразведенный спирт не попал на руки – на чувствительной коже он может вызвать ожог. Поэтому необходимо работать в перчатках.

Когда нет ни спирта, ни хлоргексидина, пользуются обычной туалетной водой. Но она также может вызвать ожог, поэтому стоит развести ее глицерином или водой. Таким антисептиком можно будет пользоваться ежедневно.

При коронавирусе соблюдение личной гигиены - единственный способ избежать заражения. Только следуя правилам и инструкциям по применению антисептиков можно обезопасить окружающих.